Emmanuelle TABET

Réflexions autour de la dimension thérapeutique du journal intime

De Maine de Biran à Amiel ou de Gide à Bauchau, l'écriture du journal intime a pour dimension fondatrice l'observation clinique des maux de l'âme et du corps en vue de leur guérison. La plupart des diaristes évoquent l'écriture comme un soulagement de la douleur, même si elle peut parfois en être le pur ressassement. Écrire jour après jour sans se contraindre à une forme achevée, en se contentant parfois de quelques mots griffonnés, permet de dire l'infirmité de la maladie, du vieillir ou de l'extrême faiblesse du corps et de l'âme. Mais cette écriture journalière permet aussi de de reprendre pied dans le rythme des jours. Car le journal n'est pas non plus un recueil de fragments – pur miroir d'un effritement de l'être. Il est aussi une posture que l'on peut qualifier d'éthique en ce qu'elle se fonde avant tout sur la *ténacité* – écrire jour après jour, ne serait-ce que quelques lignes – et d'existentielle en ce qu'elle a pour principe de *dater* chacune des notations, et de réinscrire le sujet dans la trame du temps.